

# Emprender la aventura de ser emprendedor y no tirar la toalla en el camino



Foto bajada de <https://pixabay.com>

**El viaje aporta la felicidad ...no el destino.  
Frase tomada de la película "El Guerrero del pacifico"**

Para los que no me conocen soy Jhamile Abuabara, creadora del directorio Empresarial Digital Little Connexions, el cual fue creado a finales de noviembre del año 2015, con dos finalidades: Dar visibilidad, acompañar, apoyar y asesorar emprendimientos y la segunda crear un punto de Conexión entre usuarios y emprendedores o empresas.

Este E-book es escrito con todo el cariño para los emprendedores que me han acompañado en proceso de crecimiento del directorio Little Connexions y para todas las personas que les gustaría emprender.

He plasmado en un pequeño resumen mi experiencia y el resumen de los pasos de todas los aprendizaje, lecturas, talleres, conferencias y capacitaciones que he tomado en el transcurso de mi vida profesional, trate de realizar un breve resumen fácil de leer con algunas actividades valiosas.

Este E-book significa un nuevo reto para mí, nunca había escrito un E-book, cada escalón es un aprendizaje y una evidencia de que todos podemos cumplir lo que nos proponemos, solo con imaginación, confianza y voluntad.

***Espero que sea de gran ayuda para cada emprendedor y nuevo emprendedor que lo lea.***

Todas las fotos utilizadas en esta E-book guía las tome de: <https://pixabay.com/>

**Un pequeño resumen de lo que trabajado durante toda mi vida**

***E-business Consultant /Networker/Go-getter/Marketing Digital/Conectora B2B Y B2C Consultora/Transformación digital/nuevas tecnologías.***



Colombiana. Licenciada en Administradora de empresas Universidad Sergio Arboleda (Colombia)

2002: Mi tesis: ‘ El e-Business como estrategia de Marketing aplicado a las pymes’.

Maestría en Marketing – Universidad de Palermo (Argentina)

Maestría en Dirección de empresas - Universidad de Palermo (Argentina)

Maestría en Digital Business- Instituto Internacional Español de Marketing Digital (España)

Emprendedora, profesional en Marketing Digital, Redes Sociales y Wordpress. Dinámica con capacidad de liderazgo y excelentes relaciones interpersonales, complementada por amplios conocimientos de los recursos telemáticos y su uso como herramienta

estratégica en labores de marketing. Trabajadora en equipo, dispuesta a asumir retos y perseverante en el logro de metas trazadas.

Apasionada por el por E. Business, Community Manager, SEO, Emprendimientos, las nuevas tecnologías y el Networking.

Apoyo a los emprendedores a manejar las herramientas digitales, brindando un acompañamiento hasta adquirir confianza y puedan crecer utilizando las diferentes aplicaciones y plataformas que existen actualmente.

Soy una aliada para los Emprendedores, los apoyo en la transformación digital de sus negocios y les ayudo a lograr más visibilidad en los canales digitales y canales tradicionales.

En tres años de creación y lanzamiento del directorio empresarial “Little Connexions”, logro el tercer puesto en los Premios “Latam Digital 2018” en categoría “Emprendimiento digital”.

Mi frase: El éxito está conectado con la acción. La gente exitosa se mantiene en movimiento. Hacen errores, pero nunca se dan por vencidos. Conrad Hilton.

### **Historia del Directorio Little Connexions**

Little Connexions se creó en noviembre del 2015 con dos finalidades, conectar emprendedores con usuarios y ser un punto de referencia para personas que viven en Colombia ò extranjeros que vienen a Colombia por fines laborales.

En ese momento tenía una agencia de Marketing enfocada a las pequeñas empresas, mi sueño era crear un directorio donde podía conectar a los pequeños empresarios de Colombia con empresas extranjeras para su expansión.

Una tarde de viernes me reuní con Carolina Moyano, quien había llegado al país un año atrás, me pregunta si no había una comunidad donde los extranjeros podría tener un punto de referencias para adquirir productos o servicios, fue donde le sugerí la creación

del directorio y junto a ella comenzamos la aventura del Directorio Little Connexions. A los 4 meses de creación del directorio Carolina tuvo que mudarse a otro país y yo seguí con el directorio hasta el día de hoy.

***Primera finalidad del directorio Little Connexions, apoyar y asesorar emprendimientos.***

***Segunda finalidad del directorio era crear un punto de Conexión entre usuarios y emprendedores o empresas.***

Viví muchos años fuera de Colombia y al regresar era como llegar a un país que no conocía, solo me confiaba en la referencia, pero era muy difícil poder encontrar personas que brindaran productos y servicios de confianza.

En resumen, Little Connexions creado como punto de referencia, permite conectar personas que ofrecen un producto y/o servicios con personas que tienen la necesidad ellos.

### **Misión del Directorio Little Connexions**

Somos un directorio con sentido empresarial, brindando a las Startups y empresas, diferentes servicios para su crecimiento, desarrollo y progreso organizacional; como: asesorías diversas, visibilidad en diferentes canales y creando conexiones entre emprendedores, empresas y usuarios.

### **Visión del Directorio Little Connexions**

Ser un punto de referencia y búsqueda para usuarios, y un espacio de conexiones de Startups y empresas nacionales e internacionales, para expandir su visibilidad y su red de contactos a nivel global.

## **Mi historia como emprendedora**

Conectarme con mi esencia: Al regresar a Colombia tome la decisión de ser emprendedora, tenía una idea errada del camino del emprendedor, comencé con textiles, no me sentía completamente feliz por ese camino, comencé a pensar que me hubiera gustado cuando estuve en la universidad , pensé en mi trabajo de tesis "El e-Business como estrategia de Marketing aplicado a las pymes" se había quedado en un papel, mi sueño era convertirlo en realidad, hoy se llama **LITTLE CONNEXIONS**.

### ***Al regresar a Colombia.***

En el 2010, regresando a Colombia después de 11 años viviendo fuera, comencé con la ilusión de que iba a crecer como empresaria y mis productos iban a venderse fácilmente. Pero no fue así; solo vendía en mi círculo de conocidos y no tenía mucha rotación. En ese momento, las redes sociales no sé utilizaban como se usa en la actualidad. Evalúe varias opciones; entre ellas: las estrategias de marketing tradicional, papelería, boca a boca y referidos, ferias, etc.; pero no lograba cumplir mi objetivo. Invertí mucho sin retorno, y una anécdota fue que contraté la elaboración de 1000 folletos, los repartí y solo me contacto una persona.

### ***¿A cuántos emprendedores les ha pasado esta historia?***

Desde ese momento comprendí que mi emprendimiento debería estar en Internet. Creé mi propia página web y después la pregunta era ¿cómo llevar tráfico a mi web?

Después de muchas pruebas y errores, fui conociendo y fui actualizándome en las nuevas herramientas del mundo digital (me había quedado en Dreamweaver); poco a poco las comencé a aplicar a mi emprendimiento y comencé a ver los resultados. Me tomo un tiempo, fue una gran oportunidad para conocer por experiencia propia lo que los emprendedores pasan y sienten al comenzar a realizar sus sueños

Durante este tiempo encontré a varios emprendedores, que estaban pasando por la misma situación que yo había experimentado tiempo atrás, los emprendimientos carecían de apoyo y acompañamiento, lo cual me llevo a pensar en la creación de Little Connexions para asesorar y a ayudarlos en el crecimiento de sus empresas.

Durante estos 9 años he aprendido muchas cosas, soy de naturaleza curiosa, creo que es una característica fundamental para estar aquí contándoles mi historia, los seres humanos por naturaleza somos soñadores y es uno de los medios más importantes para cumplir los objetivos, ¿Por qué?, en mi experiencia cuando sueño haciendo algo se forma una idea y poco a poco voy dando los pasos para llegar, y si algunos sueños llegan y no eran lo que pensaba, lo único que me queda es el aprendizaje, la satisfacción y la tranquilidad que lo realice.

En este camino de emprendedora he realizado diferentes actividades, cursos, he ido a conferencias, participado en talleres y acompañado a colegas y emprendedores, aprendiendo y conociendo de diferentes temas y teniendo la experiencia en cada circunstancia.

Hoy en este E-book, me gustaría transmitirles todos los puntos que he aplicado, soy consciente de que todos somos diferentes. Puede que se identifiquen con todos o con algunos.

Los puntos que voy a compartir los he transmitido en talleres y en algunas charlas, teniendo una retroalimentación positiva.



Foto bajada de <https://pixabay.com>

**Empoderamiento, es el poder para crear y transformar  
tu propia vida.**



Foto bajada de <https://pixabay.com>

## ¿Qué nos dificulta el empoderamiento?

Miedo: no puedo, no soy capaz,  
voy a perder, voy a fracasar

¿Que lo refuerza?

Baja Autoestima

Sensación de victimismo

Tendencia a culpar a los demás de nuestras circunstancias

Esperanza de ser rescatado o que alguien va a hacer las cosas por nosotros.



Foto bajada de <https://pixabay.com>

## **DESDE AHORA TUS PILARES VAN A SERAN.....**

**CREER**

Crear

Aprender

Automotivación

Movimiento

Curiosidad

## CONTENIDO

1. Cree en ti mismo
2. Sal de la zona de confort
3. Enfócate
4. Apasíonate
5. Actualízate y aprende
6. Atrévete
7. Prepara tu Elevator Pitch (2min)
8. Networking
9. Valórate
10. Prémiate
11. Agradece
12. No te conformes
13. Crea tu huella Digital

Como lo trabaje,

Después de algunos temas dejo una actividad para realizar, son de gran ayuda porque te da una idea más clara, también dejo un pequeño resumen de mi experiencia.

## 1. ¡CREE EN TI MISMO!



Foto bajada de <https://pixabay.com>

Es el punto más importante, es la base de tu proyecto personal y profesional.

Si no crees en ti mismo como los demás van a creer en ti.

El empoderamiento empieza con estos cuatro sencillos pasos:

- 1.- Cual es tu objetivo.
- 2.- Ser positivo y optimista.
- 3.- Transformar creencias limitantes.
- 4.- Imaginación.

### ***Creo en mi= Objetivo + ser positivo + Dejar volar la Imaginación***

*Mi experiencia:* al comienzo de mi aventura no creía en mí, en mis habilidades y en mis conocimientos. Me preguntaba por qué las personas no me tenían en cuenta, fue cuando en uno de los talleres que asistí, me di cuenta de que la única persona que debía creer era YO , realice la siguiente actividad, es un proceso que lleva tiempo, constantemente lo realizo, ¿Por qué?, a medida que me voy conociendo y experimentando situaciones, la forma como me veo cambia y siento que el entorno me ve con ojos diferentes y positivos.

## Actividad #1

1. ¿Define tu objetivo?

---

---

---

---

---

2. Menciona 10 características que tienes y por qué crees que son positivas como emprendedor.

---

---

---

---

3. Que creencias o miedos te impiden hacer lo que te gusta, menciona una posible solución para en cada una.

---

---

---

---

4. Deja volar tu imaginación y menciona 5 cosas que te gustaría por más descabelladas que sean. (la imaginación no tiene límites).

---

---

---

---

---

## 2. SAL DE LA ZONA DE CONFORT



Foto bajada de <https://pixabay.com>

**El verdadero autodescubrimiento comienza donde termina tu zona de confort.**

Adam Braun.

Cambiar el entorno: cambiar de entorno, esto no es volver a compartir con en entono actual, es conocer diferentes personas que te van a enriquecer como ser humano y como profesionalmente, van a contribuir a tu crecimiento.

Es uno de los puntos más difíciles, ¿por qué?, en mis talleres a los participantes les cuesta cambiar de lugar, es la cosa más sencilla, es lo que más cuesta.

Cambio de entorno:

- ✓ Círculo de conocidos
- ✓ Salir de nuestro lugar diario de trabajo
- ✓ Aprender nuevas cosas

*Mi experiencia:* Durante muchos años siempre estaba con las mismas personas, los temas eran los mismos, si con algunas modificaciones, pero no me enriquecía. En ese

momento estaba con mis emprendimientos de textiles, lo único que tenía que hacer era vender a los conocidos, nunca salía de mis lugares habituales y me constaba salir a realizar cosas nuevas, estaba cómoda en la zona donde estaba. Un día, en una de las publicaciones de Facebook, salió un evento para emprendedoras, me registre, marque para el miércoles de la siguiente semana. El día del evento que había registrado llegó, me costó salir para ir al evento, cuando llegue, o sorpresa, el evento de mujeres había sido el martes, por coincidencia del destino, el evento era de emprendedores de tecnología yo era la única mujer. Me iba a ir y la chica del registro me dijo "quédate es interesante", en mi pensamiento me negaba a quedarme, era solo hombres, de tecnología y no había ido para ese evento. Resulto sientto positivo, por varias razones: me conecto con mi esencia, relacionarme con la tecnología nuevamente, conocí nuevas personas, me sentí viva nuevamente y aprendí nuevas cosas, desde ese momento no he parado de ir a eventos me encanta salir de la zona de confort y descubrí que soy una conectora innata.

Solo con salir de la zona de confort, descubrí experiencias extraordinarias.

## Actividad #2

1. Cambia de lugar. ¿Cómo te sentiste?

---

---

---

---

2. Preséntate a 4 personas e intercambia contactos. Durante esta semana.

---

---

---

---

3. Menciona 3 temas que te gustaría aprender y que se te ocurre en este momento.

---

---

---

---

4. Asiste a un evento diferente a los que estas acostumbrado por esta semana. Explica cómo te sentiste

---

---

---

---

### 3. ENFÓCATE



- ✓ Cierra los ojos, Imagina y Visualiza lo que quieres lograr, comienza a trabajar en lo que quieres.
- ✓ Te presente tu objetivo, lo que quieres lograr, no dejes que tu mente te desvíe ni el miedo te lo impida.
- ✓ Siente la alegría y la satisfacción de haber conseguido tu objetivo.

Eso te dará la fuerza y la motivación necesaria para que realmente lo alcances.

Foto bajada de <https://pixabay.com>

Mi experiencia: Hace unos años cuando comencé mi aventura de emprendedora, encontré varias actividades que me gustaban, pero no me llenaban, en ocasiones mi mente no se concentraba, ¿Por qué?, porque no era lo que me llenaba, después del evento de tecnología que mencione anteriormente, me conecte con lo que me gustaba, en este punto entra la tecnología como aliado.

Al ver que la tecnología, el marketing digital y los emprendimientos era lo que me gustaba, cree un plan de trabajo, para poderme actualizar, mi voluntad era aprender de las nuevas tecnologías, realice diferentes cursos, experimente con plataformas y poco a poco fui adquiriendo conocimientos, cada vez me llevaba al siguiente nivel, donde la Voluntad de estudiar, con un computador y conexión a internet, eran las herramientas más poderosas de salir adelante.

**Imaginación, visualización, voluntad y autodisciplina**

### Actividad # 3

Cerramos los Ojos y nos concentramos en el momento que cumplimos nuestro objetivo.

1. ¿Que siento?

---

---

---

---

2. ¿Como me veo?

---

---

---

---

3. ¿Con quién me veo?

---

---

---

---

4. ¿Dónde estoy?

---

---

---

---

5. ¿Que estoy haciendo?

---

---

---

---

#### 4. APASIÓNATE



Foto bajada de <https://pixabay.com>

La pasión da energía, así que, si tienes pasión en todo lo que haces lo harás con amor, las cosas que se hacen con amor salen bien.

La alegría que genera la pasión da energía para seguir el camino generando nuevas experiencias, aprendizajes y motivación para seguir.

En todo lo que hagas pon pasión, desde tu cuidado interno hasta lo que das a las personas que te rodea y tus actividades.

**Vive con pasión, ama lo que haces y ama lo que tienes.**

*Mi experiencia:* En el momento que encontré lo que me gustaba y llenaba, me apasione tanto que hoy en día se me dificulta parar, al tener pasión tengo quiero seguir aprendiendo y ser cada día mejor en lo que hago, me automotiva seguir aprendiendo y aplicar nuevas técnicas, el tener pasión me da la energía para poder cumplir mis metas y sentirme orgullosa de mí.

Trabajo en lo que me gusta, me apasiona, las cosas externas no me distraen, la energía esta 100% concentrada en lo que estoy haciendo, no me disperso.

En mi caso fue importante seguir a personas que trabajaban en lo me gustaba, ver que habían hecho para lograr sus metas y que tuvieron que pasar. Ningún emprendedor de éxito ha tenido un camino fácil, todos tienen historias.

## Actividad #4

1. Describe las emociones que sentiste al alcanzar tus objetivos

---

---

---

2. Cual o cuales crees que serán los pasos para lograrlos, dependiendo el ejercicio anterior.

---

---

---

3. ¿Cuándo fue la última vez que te entregaste completamente a algo?

---

---

---

4. ¿Qué personas te inspiran?

---

---

---

5. ¿Como quieres ser recordado?

---

---

---

## 6. ACTUALIZATE Y APRENDE

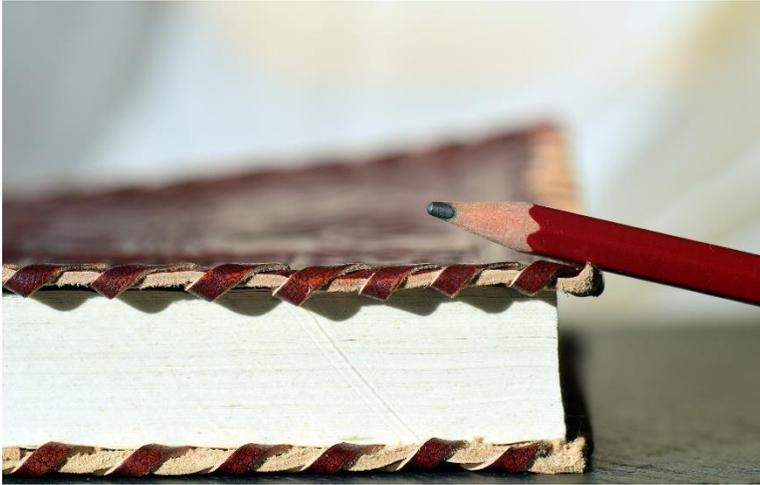


Foto bajada de <https://pixabay.com>

- ✓ Involucración en un proceso de cambio y crecimiento personal constante.
- ✓ Asistir a eventos
- ✓ Buscar de temas relacionados a tú interés en Internet

*Mi experiencia:* Sin tener conocimiento no podía avanzar, comencé cursos Online gratuitos, estudiaba hasta las 2 am, tenía obligaciones durante el día, podía llegar cansada a la noche, pero mi objetivo era aprender y avanzar, al principio me costó, no tenía la rutina y estaba en mi zona de confort 0 esfuerzo. A medida que iba aprendiendo se me despertó la motivación y cada vez tenía más felicidad en aprender, termine todos los módulos disponibles en el momento, al terminar lo módulos, busque los temas de mi interés en YouTube y los hacia paso a paso. Después de fortalecer mis conocimientos comencé a tomar cursos presenciales los cuales me ayudaron a ampliar mis expectativas, a conocer personas del medio, quienes me transmitían sus experiencias.

**El conocimiento es poder.**

**La información es liberadora.**

**La educación es la premisa del progreso, en toda sociedad, en toda familia, y en toda persona.**

**Kofi Annan**



Foto bajada de <https://pixabay.com>

## 7. ATRÉVETE



- ✓ Atrévete a hacer algo nuevo.
- ✓ Atrévete a salir de tu zona de confort
- ✓ Atrévete a hacer lo que quieres hacer.
- ✓ Atrévete a construir la persona que quieres ser.

Foto bajada de <https://pixabay.com>

**La vida es un experimento. Cuantos más experimentos haces, mejor  
(Ralph Waldo Emerson)**

Yo con este E-book estoy atreviéndome a realizar algo nuevo y tu  
¿Y tú a que te vas a atreverte a hacer?

### Actividad # 7

1. Menciona 3 cosas nuevas que has hecho en los últimos meses.

---

---

---

---

---

2. ¿Qué sentiste después de haberlo experimentado? Orgullo, confianza.....

---

---

---

---

## 8. PREPARA TU ELEVATOR PITCH (2 Min)



Foto bajada de <https://pixabay.com>

Para la preparación:

- ✓ Si ya tienes una idea de negocio, ¿cuál es?
- ✓ Describe el problema (oportunidades) que quieres solucionar con tu idea.
- ✓ Solución como puedes resolver el problema.

### Actividad # 8

1. ¿Quién soy? /como profesional a que me dedico

---

---

---

---

2. ¿Qué Hago? /lo que me gusta hacer, a que se dedica mi empresa

---

---

---

---

3. ¿Que necesito?

---

---

---

---

4. ¿Qué probabilidades tengo en el mercado?

---

---

---

---

## 9. NETWORKING



Foto bajada de <https://pixabay.com>

- ✓ Comunidades
- ✓ Eventos
- ✓ Redes sociales
- ✓ Cursos

### Técnicas de presentación

1. Hola, mi nombre es.....doy la mano mirando a los ojos
2. Un gusto conocerte, a que te dedicas
3. Es importante escuchar y no mirar a los lados
4. Esperar a que termine, si no me pregunta que hago yo le pregunto más acerca de su actividad.

*Mi experiencia:* Este punto ha sido uno de los más importantes en mi desarrollo, conocer diferentes personas fuera de mi entorno, aprender de sus experiencias, poder presentarme a nuevas personas me ayudo a dejar mi timidez y sentirme segura de lo que soy como persona y como profesional, lo más importante he tenido apoyo y confianza de los grupo y comunidades, es una oportunidad para aportar y tomar confianza.

## 9. VALÓRATE



- ✓ Tú eres única/o
- ✓ Tus experiencias y emociones son tuyas
- ✓ Tu conocimiento es tuyo
- ✓ Tus habilidades son tuyas
- ✓ Tus destrezas son tuyas
- ✓ Tus reconocimientos son tuyos
- ✓ Tu valor propio es Único
- ✓ Te has construido a base de tus experiencias y vivencias.

Foto bajada de <https://pixabay.com>

**La confianza en nuestros cuerpos, mentes y espíritus nos permiten seguir en busca de nuevas aventuras. Oprah Winfrey**

*Mi experiencia:* al momento de empezar la aventura de emprendedor, nunca pensé que daría capacitaciones, conferencias y talleres, menos pararme en público y poder hablar.

Descubrí lo que me gusta, solo creí en mí, hace unos años me invitaban a dar algún taller y después no me volvían a llamar, les daba el poder a las demás personas, me di cuenta de mi valor y que nadie puede darme ese valor, solo yo.

Me di cuenta y las cosas cambiaron, la decisión de que yo tenía un valor incomparable que era única, que tenía mi conocimiento y mi historia me dieron más herramientas para empoderarme y sacar de mis habilidades que tenía escondida y que nadie más las tiene.

## 10. PRÉMIATE



Foto bajada de <https://pixabay.com>

Cada vez que logras un objetivo, logras cumplir un reto, logras pasar la línea del miedo, descubres una nueva habilidad ¡CELEBRA!

Cada paso es un avance que te hace mejor como persona y como profesional, cada paso es confianza de que estas haciendo las cosas bien.

***No tiene que ser cosas costosas o difícil de encontrar, con tu postre favorito es suficiente.***

## 11.SÉ AGRADECIDA/O



El secreto de la vida es el agradecimiento, desde el regalo de un nuevo día hasta terminar la jornada con todos las bendiciones y aprendizajes.

Gracias por lo que somos

Gracias por las personas que nos rodean

Gracias por las personas que conocemos y nos enseñan

Gracias por las personas que hacen cosas por nosotros, tener en cuenta lo que nos dan, en algún momento vamos a dar nosotros.

Gracias por cada experiencia que nos hacen ser mejor personas.

En este punto es muy importante la actitud frente a la vida y los demás, una actitud agradecida.

*Mi experiencia:* cada vez que alguien hace algo por mí, le agradezco y cuando tengo la oportunidad de devolverle lo que hizo por mi lo hago, es retribución. Tener una actitud positiva, una energía que contamina a los demás y los hace sentir que son valiosos es una de las características que me ha abierto camino, tratar a las personas como te gustaría ser tratado.

## 12. NO TE CONFORMES CON SITUACIONES QUE NO TE GUSTAN



Foto bajada de <https://pixabay.com>

Si hay algo en tu vida que no te sientes conforme, crea acciones que ayuden a comenzar el cambio, no se hace de la noche a la mañana, cada paso que das para el cambio es fundamental, el movimiento la acción.

Si te quedas en una situación que no te sientes confortable, esa situación te va a estancar y no creces.

Realiza acciones que te lleven a la situación que desees. Todo está en tus manos.

*“Muchas personas viven en circunstancias desafortunadas y, sin embargo, no toman la iniciativa de cambiar su situación porque están condicionados a una vida de seguridad, conformidad y conservadurismo, todo lo cual puede parecer una paz mental, pero en realidad nada es más peligroso para el espíritu aventurero dentro de un hombre que un futuro seguro. El núcleo básico del espíritu vivo de un hombre es su pasión por la aventura. La alegría de la vida proviene de nuestros encuentros con nuevas experiencias.*

*“Jon Krakauer*

### 13. CREA TU HUELLA DIGITAL

Crear una identidad digital empresarial y personal



Foto bajada de <https://pixabay.com>

**Detrás de cada empresa hay un ser humano.**

Crear y registrar lo que haces como profesional es fundamental si deseas que te conozcan, si no lo haces alguien lo va a hacer por ti. Crear un legado para dejar una huella para tu familia, tus amigos y tus colegas.

# ***¡GRACIAS!***

Gracias por tomarte un tiempo y leer este contenido, espero que te sea útil y que te pueda dar las herramientas que necesitabas.

Puedes compartirlo, es un E-book guía que cree para todos los emprendedores que creyeron en Little Connexions y siguen creciendo.

Te invito que lo conozcas y nos sigas en las redes sociales sería de gran ayuda tu apoyo.

[www.littleconnexions.com](http://www.littleconnexions.com)

[LinkedIn](#)  
[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Instagram](#)  
[You Tube](#)

[www.jhamileabuabara.com](http://www.jhamileabuabara.com)

[LinkedIn](#)  
[Facebook](#)  
[Twitter](#)  
[Instagram](#)  
[You Tube](#)